

Sharing – Juli 2016

Beziehungen – warum und zu wem ich sie habe – oder nicht

Unser Leben – unsre Beziehungen

Genau wie es im Leben nichts gibt, was nicht zwei Seiten aufweist, genau wenig kann unser Leben ohne Beziehungen existieren. Selbst wenn wir etwas ablehnen, geht das nur, weil wir einen Bezug dazu haben, auch wenn der noch so negativ besetzt ist. Einsamkeit oder Isolation zeigen ein Defizit an Beziehungen auf. Es gibt unendlich viel Formen von Beziehungen.

Normalerweise denken die meisten von uns bei dem Thema Beziehung an Menschen aus unserem direkten Umfeld wie Lebenspartner, Familienmitglieder, oder Freunde, Kollegen, Aber wir können auch zu Tieren Beziehung aufbauen, zur Natur oder zu Gegenständen wie unser Zuhause, unser Auto oder zu Lebensbereichen wie Religion, Sport, Politik, Urlaub und so vieles mehr.

Meist nehmen wir unser Beziehungsfeld als selbstverständlich hin und machen uns erst dann Gedanken, wenn etwas schief läuft, wenn Probleme auftauchen. Dann projizieren wir entweder auf die scheinbare Ursache der Schwierigkeit, die wir im Außen suchen, oder wir zerbrechen uns den Kopf, wie wir das Problem lösen könnten. Im ungünstigsten Fall entscheiden wir, diese Beziehung zu beenden, sie aus unserem Leben zu streichen.

Die Ursache für Schwierigkeiten in Beziehungen.

Leider aber müssen wir erleben, dass wir in der neuen Beziehung, was immer das auch sein mag – Arbeitsstelle oder Partner – die gleichen oder ähnliche Schwierigkeiten auftauchen, wie zuvor. Wir dachten, das sei mit diesem Schlussstrich erledigt. Nur wir selbst haben nichts verändert oder dazu gelernt und stolpern somit auch über das gleiche Hindernis.

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Wir schlafen in unserm Alltagstrott vor uns hin, um dann hochzuschrecken, wenn der Wecker – sprich das Problem – uns unsanft aus unserem Schlummer reißt. Im Alltag ist uns gar nicht bewusst, wie wir vor uns hin leben ohne hinzuschauen.

Dabei haben wir viele Lebensbereiche, wo wir ganz selbstverständlich hinschauen und verantwortungsbewusst handeln: Wir zahlen unsre Miete, unsre Steuern regelmäßig, putzen unser Zuhause bevor die Staubwolken uns einhüllen,

wir bringen unser Auto regelmäßig zur Inspektion, einfach deshalb, weil wir uns die Folgen ersparen wollen, die solche Versäumnisse haben würden.

Wie oft kommen Menschen in meine Praxis, die sich von einer Krise total überrumpelt fühlen, aber wenn wir dann die letzten Monate, manchmal sogar Jahre genauer betrachten, gab es so viele Hinweise, so viele Situationen, die deutlich zeigten, dass da schon lange etwas nicht mehr stimmte.

Das gilt für alle Beziehungsebenen, egal ob es eine Sache oder einen Menschen betrifft: wir versuchen, die Zeichen zu ignorieren, wie der berühmte Strauß. Wir stecken den Kopf in den Sand und hoffen, dass dann der Sturm an uns vorüber zieht.

Oder aber wir leben das krasse Gegenteil: Ständig beobachten wir unser Umfeld voller Angst und Anspannung, immer in der Sorge, etwas Schlimmes könnte passieren und können das Gute, was uns gegenwärtig zur Verfügung steht, gar nicht genießen. Schlimmer noch, nach dem Prinzip der negativen Anziehung ziehen wir wie ein Magnet gerade das an, was wir so fürchten und fühlen uns dann noch bestätigt, wie gefährlich das Leben ist.

Mit beiden Extremen haben wir optimale Voraussetzungen, uns das Leben zu vermiesen. Bei uns im Westen funktioniert die Gesellschaft entweder über Ignoranz oder über Angst. Am bequemsten ist es, mit dem Heringsschwarm mit zu schwimmen - entweder aus Furcht, nicht mehr dazu zu gehören oder weil wir uns gar keine Gedanken machen, was wir wirklich wollen.

Dir Folgen

So wohnen wir bis zu unserm Tod an dem Ort, wo wir geboren wurden, wir üben bis zu unsrer Verrentung den gleichen Job aus, wir gehen brav jeden Sonntag in die Kirche, machen immer am gleichen Ort Urlaub, denn da kennen wir die Leute, bleiben mit unserm Partner ein Leben lang zusammen, weil man das aushalten muss oder rennen hektisch und gestresst durch die Gegend, weil der Job das erfordert. Selbst der neue Hund kommt aus der gleichen Rasse wie alle Vorgänger und kriegt sogar den gleichen Namen wie die Hunde zuvor und so weiter und so weiter!

Dabei geht es mir gar nicht darum, ob man etwas beibehält oder nicht, sondern die fehlende Bewusstheit, die damit verbunden ist. Alles, was wir aus purer Gewohnheit oder aus Angst beibehalten, ist keine echte Entscheidung und hat enorme Auswirkungen auf unsre Lebensqualität. Wir geraten in einen Trott, der uns mit der Zeit abstumpfen lässt. Irgendwann wissen wir gar nicht mehr so richtig, warum wir das so handhaben, es macht zwar keinen Spaß, es macht sehr

oft auch gar keinen Sinn, niemand profitiert davon, aber man macht man halt - das ist vertraut, da kennt man sich aus. Diese Lebenshaltung lässt uns altern – nicht nur äußerlich – sondern auch in unserem Denken. Unsre Welt wird immer kleiner und perspektivloser und wir werden für unsre Mitmenschen immer mehr zu einer Bürde.

Der wichtigste blinde Fleck

Bei alle den Gewohnheiten, die sich so unbemerkt allmählich eingeschlichen haben, sind wir blind für die allerwichtigste Beziehung – das Fundament und die Quelle aller Beziehungen – und das ist die Beziehung zu uns selbst. Wir achten mehr auf unser Auto oder auf den gepflegten Rasen als auf uns selbst.

Leider haben wir nie gelernt, uns selbst wahrzunehmen. Es gilt als ganz normal, dass wir in Beziehungen scheitern, Probleme im Beruf haben, gesundheitliche Einbrüche erleben. Dann trennen wir uns von diesen Partnern oder Familienmitgliedern, oder halten es aus, denn es ist doch klar, dass es am andern liegt und nicht an uns! Wir ernähren uns ungesund, aber es ist wenigstens billig und wir machen gute Miene zum bösen Spiel, aber dann gibt es wenigstens keinen Streit Und was hat die Krankheit mit dem allem zu tun? Da lässt man sich beim Arzt die passenden Pillen verschreiben, dann wird das schon wieder. Tiefere Zusammenhänge zuzulassen würde bedeuten, dass man was ändern müsste.

Das ist die kollektive Denkweise. Und genau das ist die Schlussfolgerung eines schlafenden Bewusstseins, das lieber den gewohnten Alptraum weiter träumt anstatt aufzuwachen. Wir haben ja auch Angst etwas zu verlieren – unsern Partner, unser Haus, unsern Job, unsre Lebensgewohnheiten, dass wir lieber gar nicht wagen, aufzuwachen.

Erst mal müssen wir das Außen meist gar nicht ändern, sondern nur uns und unsre Selbstwahrnehmung, unsere Sichtweise und unseren Umgang mit dem Außen.

Wie können wir erwarten, dass andre uns verstehen, auf uns eingehen, wenn wir das bei uns selbst nicht können? Wie können wir von anderen eine liebevolle, einfühlsame Beziehung erwarten, wenn wir zu uns selbst keine haben? Wie können wir auf andere eingehen und sie verstehen, wenn wir uns selbst nicht verstehen, sondern nur stumpf mechanisch durch den Tag gehen? Wir erwarten von unserem Umfeld etwas, was wir selbst nicht leben, das kann und wird nie funktionieren.

Das, was wir erfolgreich verdrängen

Wir schleppen so viel mit uns herum, was gar nicht wir sind. Wir übernehmen vom Elternhaus Verhaltensweisen, die nicht unserer Persönlichkeit entsprechen, entwickeln als Kind Überlebensstrategien, die uns als Erwachsener einschränken, wir passen uns an, weil wir Konflikte fürchten. Aber wer sind wir – als wahre Persönlichkeit?

Und - wozu sind wir eigentlich hier? Unser Dasein ist offensichtlich endlich. Wir kommen aus dem Unbekannten bei der Geburt und gehen ins Unbekannte beim Sterben. Es kann doch nicht sein, dass das alles auf einem bloßem Zufall beruht. Das widerspricht jeder Gesetzmäßigkeit in der Natur, in allen Naturwissenschaften. Nur wir stellen uns dumm, verweigern das Offensichtliche zu erkennen – nichts aber auch gar nichts geschieht zufällig. Unsre Beziehungen sind unsre Visitenkarten. Nicht umsonst heißt es: Sage mir, mit wem du umgehst, wie du lebst und ich sage dir, wer du bist! Was wollen wir erreicht haben, wenn wir am Ende dieses Erdenweges angekommen sind?

Und wo gehen wir hin, wenn wir sterben – woran glauben wir? An ein intelligentes Universum oder an einen personalisierten wertenden und bestimmenden Gott? Welche Beziehung haben wir da? Es kann doch nicht sein, dass etwas, was diesen unendlichen Sternenhimmel erschaffen hat, so eine Krämerseele sein soll, die nach unseren begrenzten menschlichen Maßstäben be- und verurteilt! Und dass alles mit dem Tod aus ist – das wäre viel zu einfach.

Aber der Weg bis zum Ende will gegangen sein, dazu gehört zuallererst unsere Beziehung zu uns selbst: Können wir uns unsre Fehler verzeihen, unsre Schwächen lieben? Je mehr wir andere bewerten, umso mehr werten und verurteilen wir uns selbst. Vielleicht geht es nur darum zu erkennen, was wir alles mit uns rumschleppen, das gar nicht zu uns gehört. Warum behandeln wir uns schlechter als unseren schlimmsten Feind? Niemand profitiert davon, am wenigsten wir selbst. Was für ein Vorbild sind wir für unsre Kinder, unsre Freunde, wenn wir unsre eingefleischten Gewohnheiten zu unserm Gott machen und das Leben mit seinen unendlichen Möglichkeiten an uns vorüber ziehen lassen?

Die Lösung für unser Beziehungsleben

Es geht nicht um gut oder schlecht! Wir sind Individuen mit verschiedenen Persönlichkeiten, verschiedenen Lebenswegen. Wir können dem andern versuchen unsere Ansichten aufzudrängen oder von der Vielfalt des menschlichen Geistes profitieren. Das heißt dann, dass wir nicht stehen bleiben können und die Menschen, die viele Jahre mit uns gemeinsam durchs Leben gegangen sind, können vielleicht nicht mehr weiter mit uns gehen, weil sie einen andern Weg wählen oder stecken bleiben. Das merken wir besonders, wenn wir älter werden, nicht aufhören, an uns zu arbeiten, dann bleiben so manche alten Freunde zurück, die sich entschieden haben, genug dass es jetzt reicht mit dieser Nabelschau. Das ist dann zwar schmerzhaft, aber wir können nur die Entscheidung des anderen respektieren

Wir haben immer die Wahl, mit wem und mit was wir uns umgeben! Ist es das, was unserem Wesen entspricht, wo wir uns wohl fühlen? Oder machen wir es, weil wir nicht darüber nachdenken? Das Leben ist ein Fluss und so wenig wie wir heute noch zum Schreiben eine Schiefertafel benutzen, so wenig passen manche Lebensweisen oder Menschen automatisch ein Leben lang zu uns. Manchmal können wir durch Kommunikation und Toleranz neue Gemeinsamkeiten finden, aber manchmal haben wir uns so unterschiedlich entwickelt, dass wir uns im Einvernehmen trennen und das was war, anerkennen und achten.

Selbstreflektion hört nie auf. Wo stehe ich, was will ich und was kann ich mit dem andern oder der Situation noch teilen? Leider können wir uns auf Entscheidungen, die wir einmal in voller Verantwortung gefällt haben, nicht ein Leben lang ausruhen – genau so wenig wie wir die Zeit anhalten können.

Wenn wir vollständig gegenwärtig bleiben, das, was uns jetzt gegeben ist, voller Dankbarkeit annehmen, dann haben wir es ausgekostet und können wir es auch loslassen. Wir sind nicht verhaftet, wie es der Buddhismus nennt, denn wir wissen, da kommt wieder etwas Neues – und das ist unabhängig davon, ob wir alt oder jung sind, sondern abhängig davon wie beweglich wir bleiben.

Fließen wir mit dem Fluss der Zeit und lassen wir zu, dass das einzig beständige im Leben der Wandel ist!

Im Leben kommen
Die turbulenten und siegreichen Momente
Hand in Hand
Wenn du es lernst, beide zu umarmen,
wenn sie dich treffen, erschaffst du
auf ganz natürliche Weise
für dich mehr Gelegenheiten
zu lächeln.

(Verfasser unbekannt)

Nächstes Thema: Das gespaltene Ich

Bildquelle: Cope Karten, Moritz Egetmeyer, OH-Verlag